



ORARIO CORSI FITNESS 2023-2024

| Club Adriano

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			S A B A T O		
9.00	CORPO LIBERO	STUDIO 1 Stefano M.	9.00	TABATA WORKOUT	STUDIO 1 Giuseppe M.	9.00	CORPO LIBERO	STUDIO 1 Stefano M.	9.00	TONE UP	STUDIO 1 Dullio	9.00	G.A.G.	STUDIO 1 Simona	10.00	YOGA	STUDIO 1 Sarah
10.15	ACQUA FUNCTIONAL	PISCINA Stefano M.	10.00	TONE UP	STUDIO 1 Dullio	10.15	ACQUA STRONG	PISCINA Lorenzo S.	10.00	PILATES	STUDIO 1 Giuseppe M.	10.00	ELASTIC BAND	STUDIO 1 Simona	11.00	MOBILITY	STUDIO 1 Simona B.
			11.00	PILATES	STUDIO 1 Dullio	12.00	TOTAL BODY	STUDIO 1 Stefano M.	11.00	TONE UP	STUDIO 1 Giuseppe M.	10.15	ACQUA FUNCTIONAL	PISCINA Roberto B.	12.00	ACQUA GYM	STUDIO 1 Ketty
12.00	TOTAL BODY	STUDIO 1 Franklin	12.00	AERO DANCE	STUDIO 1 Nicola P.	12.00	ACQUA GYM	PISCINA Roberto B.	12.00	AERO DANCE	STUDIO 1 Nicola P.	12.00	TOTAL BODY	STUDIO 1 Franklin	12.00	FIT DANCE	STUDIO 1 Stefano P.
						13.00		Simone L.	13.00	POWER YOGA	STUDIO 1 Domenico Z.						
12.00	ACQUA GYM	PISCINA Stefano M.	13.00	ACQUA GYM	PISCINA Roberto B.	13.00	CIRCUIT BIKE	PISCINA Simona	13.00	ACQUA TONE	PISCINA Federico	13.00	ACQUA GYM	PISCINA Federico	13.00	LATIN MOVE	STUDIO 1 Osvaldo
13.00	BODY CONDITIONIN	STUDIO 1 Simone L.	13.00	TONE UP	STUDIO 1 Nicola P.	15.00	YOGA	STUDIO 1 RICCARDO	13.30	FIT BOXE	STUDIO 2 Giancarlo	13.00	LATIN MOVE	STUDIO 1 Osvaldo	13.00	ACQUA BIKE	PISCINA Ketty
13.00	ACQUA BIKE	PISCINA Roberto B.	14.30	ZUMBA	STUDIO 1 Franklin	16.00	CORPO LIBERO	STUDIO 1 Gianni	15.30	DANCE MOVE	STUDIO 1 Stefano P.	13.00	SPINNING	CYCLING Michela			
15.30	LATIN MOVE	STUDIO 1 Osvaldo	17.00	PILATES	STUDIO 1 Manuela	17.00	BODY SCULPT	STUDIO 1 Dullio	17.00	PILATES	STUDIO 1 Manuela A.	15.30	TOTAL BODY	STUDIO 1 Simona			
17.00	TRX TONE BODY	STUDIO 1 Giulia	18.00	TOTAL BODY	STUDIO 1 Manuela	18.00	PILATES	STUDIO 1 Simona B.	18.00	TOTAL BODY	STUDIO 1 Manuela A.	17.00	YOGA	STUDIO 1 Riccardo			
18.00	AERO DANCE	STUDIO 1 Nicola P.	18.15	BIKE TONE WATER	PISCINA LUCA	119.00	ACQUA GYM	PISCINA SIMONA B.	18.30	ACQUA BIKE	PISCINA Roberto B.	18.00	AERO DANCE	STUDIO 1 Dullio			
18.00	ACQUA GYM	PISCINA Manuela	19.00	TRX CONDITIONING	STUDIO 1 Stefano G.	19.00	TONE UP	STUDIO 1 Nicola P.	19.00	LATIN MOVE	STUDIO 1 Osvaldo	18.00	CROSS TRAINING	STUDIO 2 Simone L.			
19.00	TONE UP	STUDIO 1 Nicola P.	19.15	ACQUA GYM	PISCINA LORENZO S.	20.00	PUMP	STUDIO 1 Nicola P.	19.30	ACQUA CIRCUIT	PISCINA Giovanni C.	18.45	ACQUA GYM	PISCINA Nicola P.			
19.00	SPINNING	CYCLING Marco	20.00	WALKING TONE	STUDIO 1 Dullio	21.00	PILATES	STUDIO 1 Manuela	20.30	CROSS TRAINING	STUDIO 2 COACH	19.00	TONE UP	STUDIO 1 Simone L.			
19.00	ACQUA CROSS	PISCINA Manuela A.	20.00	CROSS TRAINING	STUDIO 2 Riccardo C.							20.00	TRX TONE	STUDIO 1 Simone L.			
20.00	FIT BOXE	STUDIO 2 Sarah															
21.00	POWER YOGA	STUDIO 2 Sarah															

SALVO ERRORI E/O OMISSIONI

potrebbero subire piccole variazioni dovute a ragioni organizzative e partecipazione dei soci
panti per l'attivazione dei corsi: 7